



LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

Utbildningstrappan

Den här lägruppen är en del av Borås HK 84 utbildningstrappan som är framtagen tillsammans med RF-SISU Västra Götaland. Syftet med trappan är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildningen av våra barn och ungdomar i föreningen. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med Borås HK 84 kansli.

Ert tema: Kamratskap

I år kommer vi att lägga stor vikt vid hur vi beter oss mot varandra i laget. Vi vill skapa en bra stämning i laget där alla känner sig välkomna och där vi är medvetna om vårt beteende och hur vi bemöter våra kompisar.

Tillsammans strävar vi efter att skapa en positiv och stödjande miljö där alla känner sig välkomna och värdefulla.

Vad är en lägrupp?

Lägruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lära av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassas. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (4-6 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen. Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Västra Götaland Län.

Din uppgift som lägruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.



Lärgrupp: Alla får vara med

Inledning

Läs berättelsen för hela gruppen:

Det är en väldigt varm sommardag och Alma och hennes lag är vid stranden. De badar, äter glass och leker i sanden. De har det verkligen trevligt.

Plötsligt kommer det in flera mörka moln på himmeln och det börjar regna jättemycket. Vilken tur att Irma och Elise har tagit med sig sina parasoll till stranden. Men när Alma frågar Elise om hon får sitta med honom under hennes parasoll svarar han surt:

- Nehej du, det här är mitt parasoll. Du skulle tagit med ett eget!

Regnet fortsätter att ösa ned så Alma springer istället till Irma för att fråga henne. Hon tycker det vore jättekul att dela parasoll med Alma. De tar fram saft bullar och ett memory som Alma har med sig. De skrattar och har det jättemysigt under Irmas parasoll. Elise sitter ensam under sitt parasoll och önskar att hon också hade saft, bullar och någon att skratta med.

Frågeställning

Diskutera i mindre grupper med en ledare i varje grupp:

- Vilka verkar ha roligast?
- Hur tror ni att Alma kände sig när Elise lät henne stå ensam i regnet?
- Är det synd om Elise i slutet när hon sitter ensam under sitt parasoll utan saft och bullar?
- Hur skulle du gjort om du hade ett parasoll?
- I vilka lägen på planen är det viktigt att du är snäll?
- Kan ni tänka på någon liknande situation på handbollsträningen?

Avslut

Avsluta lärgruppen med att fråga gruppen vad de lärt sig idag, gärna genom att gå laget runt.

Diskutera och reflektera tillsammans utifrån de aktivas svar.

Uppföljning

För att barnen ska få öva sig på hur de kan vara extra snälla mot varandra kan ni under en tidsperiod som ni själva bestämmer genomföra övningen "Lappkompis".

Skriv alla spelares namn på varsin lapp, lägg dem i en skål och låt sedan alla spelare dra ett namn. De får inte avslöja vems namn de dragit och uppgiften är nu att vara extra snäll mot personen vars namn de dragit. När tidsperioden gått ut kan ni antingen låta spelarna gissa vem deras lappkompis varit och låta dem berätta på vilket sätt de försökt vara extra snälla mot personen.



Lärgrupp: Att vara en bra kompis

Inledning

Dela in gruppen i mindre grupper med en ledare i varje grupp. Inled med att låta alla i gruppen berätta vad de tycker är det bästa med att spela handboll. Gå laget runt och se till så att alla får prata utan att bli avbruten av kompisarna.

Frågeställning

Behåll smågrupperna och låt spelarna i varje grupp komma på så många bra saker som möjligt de tycker att en bra kompis ska ha. Skriv upp alla på ett papper. När de gjort det så låter ni varje grupp tillsammans välja ut de tre av de saker som skrivits upp som de tycker är allra viktigast.

Avslut

Låt alla grupper sedan berätta i helgrupp vilka olika saker de kommit fram till. Om det blir fler än tre till fem egenskaper föreslår vi att ni genomför en omröstning i laget där alla får välja tre vardera. På så sätt får ni fram hur ni i laget vill att en bra kompis ska vara.

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

Uppföljning

Se till så att alla får kännedom om de egenskaper som ni tagit fram, ni kan se till så att de kommer upp på ert lags sida på Laget.se, eller så kan ni skriva ut det och ha med er i sjukvårdsväskan eller liknande. Under säsongen är det bra att sedan stanna upp lite extra vid de olika egenskaperna vid olika tillfällen. För att få en naturlig upprepning av vad det innebär att vara en bra kompis. Något som är väldigt viktigt i lagsport.



Lärgrupp: Schysst kompis

Information till dig som lärgruppsledare

BRIS, Barnens rätt i samhället, definierar mobbning så här: "En person är mobbad om han eller hon upprepade gånger och under viss tid, blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer". Under viss tid kan vara så kort tid som två dagar. Ju tidigare man ingriper desto lättare att stoppa mobbning. Det är mycket viktigt att ta tag i tendenser till mobbning omedelbart.

Inledning

Läs berättelsen för hela gruppen:

Det är träning i Lundbyhallen, Anna är försenad men hon hoppas att de andra redan börjat träna. Hon hoppas det för att hon är rädd för att bli retad när hon kommer till träningen. Det har hänt förut att hennes lagkamrater har sagt dumma saker innan träningen börjat och ingen vuxen är nära. Att hon har fula skor, fel färg på kläderna och att hon inte är så snabb. Det har gjort henne väldigt ledsen och rädd för att träffa sina kompisar innan träningen.

Anna älskar handboll så hon försöker strunta i att de andra barnen retas, fast i magen känns det inte bra. Under träningen känns det bra, då är Annas tränare med. Men så fort tränaren inte ser knuffas de andra barnen och säger dumma saker. Efter träningen skyndar sig Annas lagkamrater till omklädningsrummet för att byta om, alla utom Anna, hon dröjer sig kvar.

Frågeställning

Diskutera i mindre grupper med en ledare i varje grupp

- Vad tycker du att Anna ska säga till sin tränare?
- Vad kan Annas tränare göra?
- Vad tycker ni att Anna ska göra?
- Hur ska vi göra om något sådant händer i vår grupp?
- Vad är det ok att säga till någon annan?
- Brukar ni tänka på hur någon annan kan känna om ni säger något taskigt?

Avslut

Samla ihop laget i stor grupp och lyft som ledare upp kloka saker din grupp sagt. Avsluta med att tillsammans försöka hitta på ett lyckligt slut på berättelsen om Anna.

Uppföljning

Gör som ledare en kort dokumentation där det ni pratat om blir synligt. Skriv korta tumregler för hur laget ska agera om något händer men framför allt hur laget ska vara mot varandra för att inget liknande ska ske. Läs upp vid ett annat tillfälle för laget och låt dem reflektera.

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

Behöver ni då hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidarefördmedla kontakt till RF-SISU VGR om nödvändigt.

Som ledare kan du också fördjupa dig i ämnet via <https://barnensspelregler.se/> där kapitel6 handlar om mobbning, du kan även fördjupa dig via **Tillsammans kan vi stoppa mobbning | Friends**